



绘画欣赏



人生几十载,风雨同舟度过漫漫人生。
(作者:罗美娥 72岁 天元区明月湖小区)

诗词欣赏

清平乐·湘江风光带夜观青年劲舞有感

身姿妙曼,起舞时空幻。笑靥如花花灿灿。
月影随人变换。
轻风细浪湘江,杨柳绿柳成行。
五彩霓虹闪烁,良宵月、夜未央。

临江仙

忆四十年前,首获先进,除夕团拜,当年同仁,多人仙逝,感叹无穷!
忆昔群英团拜会,坐中尽是英雄。瓷城皓月照碧空。
梅花疏影里,血涌气填胸。
四十余年身已惫,名利淡泊轻松。欣逢盛世笑从容。
古今多少事,最莫夕阳红。

(作者:郑延炯 73岁 天元区湘银小区)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编 412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。

特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群:
632352980

说说我们的学习之乐

“莫道桑榆向晚,媪翁学老弥坚。拳操书画可经年,益寿怡情保健。老圃秋容虽淡,黄花向晚犹妍。高歌盛世舞翩跹,喜看青春再现。”吟咏这首表达读老年大学感怀的《西江月》,我这位老学员,不禁想到与同窗们的学习之乐。我们这所老年大学,开办有十几个专业,700多名学员;几年来,处处回荡着学员欢乐的笑声。我觉得,这种欢乐体现在下述几个方面。

学有所获之乐。我认为老了学点东西,就像种菜、种花一样,总有收获。我们看到,无论学书法、绘画,还是学太极拳、舞蹈;几年来,每个学员都有些收获。学员曹茨特,过去教数学,三年前,她高兴地拿起了画笔,如今她画的鸡和鸟,特别传神。同样,搞建筑设计的学员凌文媛,总是静心愉快作画,画的牛棚栩如生,在画展时,受到领导和观众一致好评。这方面的事例,实在太多了。

跨“界”学习之乐。我发现,许多学员为了增长本领,增长见识,不但参加一门专业课学习,还在两门或三门专业班喜滋滋读书,所以叫跨“界”学习。例如,学员凌芳,既学声乐,又兼学文学、书法。我问她:“你忙得过来吗?”她笑着讲,每种专业都是自己的兴趣和爱好,只要时间允许,都会一直学下去。有位男医师,叫侯自强,退休后,饶有兴致地参加了文学、书法两个班学习,而且进步较快。

参加竞赛之乐。老年大学读书,不像中小学,是没有作业的。但学员们自我加压,上课后,自觉温习功课,越读越觉得津津有味。不少学员,主动参加各种各样的技艺比赛。每当获得一些奖项,他们就像小孩一样一蹦三尺高。学员谭天恩的对联、鲍光荣的书法等,就获得过大奖;合唱团、舞蹈班节目、太极剑、八段锦、24式太极拳等,获得过多方面奖项。

走向社会之乐。株洲楹联协会历年来有个惠民活动,那就是每到农历年末,到各个社区为市民开展送春联活动。近几年,你会发现,这支队伍有老年大学的学员也参与其中。在601社区,80岁的宋宝丰学员戴着眼镜。泼墨挥毫;在大桥社区,女学员陈星瑜的到场,引起大家的关注。有人以为一个老女人,能写春联吗?表示怀疑。谁知她拿起毛笔,写下:“人逢盛世千家乐,户沐春风万事兴”等对联,每一个字都不比男人差。她一口气写下50多副对联,当场被市民一抢而空,连喝水的时间也没有,忙得下午三点才收摊。“我们几个走上台,各位朋友喜开怀,学习表演三句半,——我来!”这是声乐班四位女学员,曾在茶陵扶贫点慰问演出时加演的《三句半》。她们敲锣打鼓,绘声绘色的表演,潇洒自如,引得观众开怀大笑。

增进家庭和美之乐。办得久了,老年大学的学员越来越多。同时,给不少家庭带来欢乐。张友能是国画班学员,他的学习得到夫人王桂馨的大力支持,如今两人都成为国画班学员。在绘画技艺上,他们发扬钻研精神,画的花鸟虫鱼,精益求精。我了解到,在老年大学学习的,姐妹对、兄弟对也有不少。我不久前,到老同学家中串门,看到不少学员将自己绘画、书法、编织等作品,挂在客厅显眼地方,给家庭增添了和美的氛围。

我觉得,老年人学有所乐,是一种忘却年龄的喜悦,是欢度晚年的幸福之乐。

(作者:肖又铮 73岁 天元区山水文园小区)

2022年我国将再迎老年人口增长高峰 智能养老蓝皮书发布,预计4年后老年人口年均增长1100万

《智能养老蓝皮书:中国智能养老产业发展报告(2018)》近日正式发布。报告指出,未来智能养老的主要形式是智能家居的普遍应用,智慧养老服务产业将在2020年进入成熟期。

蓝皮书预计,到“十三五”末,全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿人左右,占总人口比重提升到17.8%左右,老年抚养比提高到28%左右;养老服务需求呈现总量和质量双提升的发展态势。

我国第一次老年人口增长高峰将于2018年左右结束,年均增长840万人。2022年后将迎来第二次老年人口增长高峰,年均增长1100万。“十三五”时期正好是两个增长高峰间的低谷,是做好积极应对老龄化各项战略准备的有利时机,也是建设现代养老服务体

系、发展养老服务业的机会窗口期。在此期间,我国将形成具有新时代特色的智能养老产业体系,并呈现“创新、整合、应用、共享”的新趋势。

蓝皮书指出,未来智能养老的主要形式是智能家居的普遍应用,即将新一代信息技术、物联网、云计算、大数据和人工智能等技术产品集成应用于老年人的家庭,为老年人提供安全、便捷、舒适的服务。

2018年至2020年左右是智慧养老服务产业的成长期。智慧养老服务产业发展的重要转折点为2020年左右。2020年以后,基于网络的无形市场规模会逐渐接近传统的有形市场规模,预计智慧养老服务产业在此时进入成熟期。

(摘自北京青年报)



秋去冬来

这几天,因为受暖湿气流影响,天气保持在秋天的范畴里。像昨天白天,市区气温在15℃上下徘徊,秋天的味道还十分浓郁。

今天,株洲依然是类似的天气,阴天,中雨转小雨,最高气温会在17℃左右。

但从明天开始,随着一股势力强大的冷空气到来,我们就要和秋天说“再见”了,然后马上就会跨入新的寒冷的一季。

这次的冷空气势力非常强大,中央气象台说,在这次强冷空气的影响下,我国大部分地方的气温会降温6-10℃,对于株洲来说,周二开始,在阴天或者小雨的天气下,最高气温只有10-12℃,最低气温8℃,特别是周四,最低气温跌至3℃了。

今年入秋以来,株洲的天气一直还算暖和,整个秋天的行进节奏不温不火,慢悠悠的。不过,这次的冷空气会一口气把我们温暖的秋天拖进冰冷的冬季,丝毫不带犹豫。

根据气象学上的严格规定,当某地连续5天日平均气温低于10℃时,首日即为冬季的开始日。所以,从下周二或者周三起,株洲2018年的冬天就会开始了。

(记者 王娜)

魔术爷爷的魔术秀



近段时间,在天元区嵩山路街道各社区举办的大大小小活动中,年过七旬的阳凌云老人总是人群中、舞台上活跃的一分子,因为他要表演“魔术秀”。比如这次,他先拿出自己用旧的铁夹,展示完零花钱后,完好的铁夹居然在大家眼前着火,“哎呀老爷爷,你的钱。”台下的观众笑着配合阳爷爷,只见他不慌不忙地将铁夹开开合合灭了火,里面的钱却丝毫无损。接着,他又拿出红色绸带,在大家眼前挥舞着,一个个魔术让观众们拍手叫好。

活得美满、活得悠然、活得潇洒的老年生活,大概可以称作老来乐吧!家住天元区华晨国际小区的阳凌云觉得,还得活得有乐趣,而他的乐趣就是变魔术。

他曾是湖南工业大学的数学教授,魔术是他从学生时代就很喜欢的游戏之一,退休后,阳凌云开始认真研究起老伴嘴里的“不务正业”,“我先是看电视,后来孩子们告诉我使用

电脑,我就用网络把刘谦这些魔术师的作品翻来覆去地看,研究。”他还买来很多魔术道具,甚至改良一些道具为自己的创作所用,纸牌、雨伞、鲜花,都成为他创作的源泉。

阳凌云说,家人对他玩魔术都比较淡淡,认为“没什么好看的”,唯有他的小孙子,次次都抱着他要赖:“爷爷,你再给我变一个吧。上次那个是怎么回事呀?”他说,每次被孩子缠着要变十个以上的魔术才能脱身。

“其实魔术真的很高深,要破译魔术非常难,它考验你的思维想象力。”阳凌云告诉记者,作为老年人,玩魔术能提高专注力,也对思维的敏捷度提高很有帮助,“我孙子总是问我这是为什么,那是怎么变出来的,我从来不给他破译,也许跟我从前当数学老师有关,我认为魔术和数学一样,能提高人的逻辑分析能力。”所以,阳凌云开始认真研究起老伴嘴里的“不务正业”,“我先是看电视,后来孩子们告诉我使用

他快乐的好游戏。(凌晨/文 沈三/图)

今天天气	明天天气	后天天气
中雨转小雨 16-22℃	小雨 8-19℃	阴 8-12℃

(市气象台1日16时发布)

导读

老人的一日三餐
子女的一道难题

» A02

85岁奶奶卖早餐
27年不涨价

» A03